

## Abstrak

Kematian merupakan suatu peristiwa yang pasti dialami manusia. Saat ditinggalkan karena kematian orang terdekat, individu akan merespon dengan perasaan *grief*. Ketika individu mengalami peristiwa kedukaan, ia akan cenderung menyalahkan dirinya sendiri atas apa yang terjadi. Berbagai penyesalan dan penyalahan terhadap diri seringkali membuat individu tenggelam dalam emosi negatif dan sulit untuk memaafkan dirinya sendiri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh *Self compassion* terhadap *Self forgiveness* pada dewasa muda berusia 18-29 tahun yang mengalami *grief* akibat kematian orangtua. Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan regresi. Partisipan penelitian ini sebanyak 130 dewasa muda yang mengalami peristiwa kematian orang tua maksimal 5 tahun kebelakang dengan teknik *non-probability sampling* dan jenis *convenience sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu regresi linier sederhana. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *self compassion* terhadap *self forgiveness* pada dewasa muda yang mengalami *grief* akibat kematian orangtua. Individu harus menumbuhkan welas-asih untuk meminimalisir duka.

**Kata Kunci :** *kematian orangtua, self compassion, self forgiveness.*

### ***Abstract***

*Death is an inevitable event experienced. When facing the death of a loved one, the bereaved will respond with feelings of grief. During bereavement, individuals tend to blame themselves for what has happened. Various regrets and self-blame often lead individuals to drown in negative emotions and find it difficult to forgive themselves. The aim of this study is to examine the influence of Self-Compassion on Self-Forgiveness in young adults aged 18-29 who experience grief due to the death of a parent. The research design used is quantitative research with a regression approach. The participants in this study were 130 young adults who experienced the death of a parent within the last 5 years using non-probability sampling technique and convenience sampling method. The data analysis used is simple linear regression. This study shows that there is an influence of self-compassion on self-forgiveness in young adults experiencing grief due to the death of a parent. Individuals need to cultivate compassion to minimize grief.*

***Keywords:*** *parental death, self-compassion, self-forgiveness.*